



# APPIO 2009 a.s.d.

NUOTO - SALVAMENTO - FONDO  
Preagonistica - Agonistica - Master



## Scuola Nuoto Federale



### CORSO DI FORMAZIONE per ISTRUTTORE DI NUOTO

SMILE FITNESS - LA RUSTICA  
Via Achille Vertunni 131, Roma

Responsabile del corso: **DIANA MASIELLO**

Il programma didattico prevede lezioni teoriche e pratiche che verranno erogate in sede, e moduli teorici erogati tramite piattaforma informatica.

- Adesioni tramite mail: [nuotoappio2009@gmail.com](mailto:nuotoappio2009@gmail.com), (il corso sarà attivato al raggiungimento di 10 allievi) indicando i propri dati: Nome, Cognome, luogo e data di nascita, indirizzo di residenza, recapito telefonico, indirizzo mail
- **Prova pratica mercoledì 15 APRILE ore 19.00**
- **Inizio previsto del corso mercoledì 22 - fine corso mercoledì 3 giugno 2026**
- Esame mercoledì 24 giugno 2026 (DATA DA CONFERMARE DA PARTE DEL SIT REGIONALE LAZIO)

Requisiti di ammissione per l'utente

Per partecipare al corso Istruttore il candidato deve:

- aver compiuto 16 anni al momento della prova pratica attitudinale;
- essere in possesso almeno della licenza secondaria di primo grado (ex licenza Scuola media inferiore);
- disporre di certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica di cui all'art. 3 del Decreto del Ministero della Salute del 24 aprile 2013 in corso di validità, da consegnare alla Società prima dello svolgimento della prova pratica attitudinale di cui al punto successivo;
- superare una prova pratica attitudinale, dalla quale sono esentati gli atleti tesserati agonisti o ex atleti nelle discipline del nuoto, pallanuoto, nuoto sincronizzato, nuoto per salvamento con almeno quattro anni di tesseramento nel decennio antecedente la prova pratica.
- in caso di mancato superamento della prova attitudinale di cui al precedente punto, il candidato è tenuto a corrispondere la quota prevista dalla Normativa Generale quale titolo di partecipazione alle spese di organizzazione della prova stessa

---

**INFO E CONTATTI : [nuotoappio2009@gmail.com](mailto:nuotoappio2009@gmail.com)**

**Diana Masiello 339.2906706 - Federica Di Luca 392.8205927 - Alessia Malfetta 328.6146941**

### Prova pratica attitudinale

Nel corso della prova pratica attitudinale il candidato deve dimostrare di possedere le abilità motorie acquatiche necessarie per svolgere la funzioni di Istruttore.

In particolare, deve saper eseguire:

- a) tuffo di testa con tecnica adeguata, tale cioè da non comportare squalifica se eseguito in un contesto agonistico;
- b) recupero di oggetto posto a un minimo di 2 metri di profondità (in caso di profondità inferiore, di due oggetti posti ad almeno 6 metri di distanza l'uno dall'altro);
- c) percorrenza di almeno 12,5 metri in subacquea;
- d) stazionamento verticale con gambe a bicicletta per almeno 20 secondi;
- e) 25 metri di nuoto per ciascuno degli stili regolamentari (farfalla – dorso – rana -stile libero) con tecnica adeguata, tale cioè da non comportare squalifica se eseguita in un contesto agonistico.

Il responsabile del corso che effettua la verifica assegna:

- per ciascuna delle prove di cui ai precedenti punti: 1 punto se eseguite correttamente;
- per ogni nuotata di cui al punto e):
  - 3 punti se eseguita con stile evoluto, paragonabile a quello di un nuotatore agonista
  - 2 punti se eseguita con stile ordinario, caratterizzata da ampiezza, continuità ed efficacia del movimento;
  - 1 punto se eseguita con stile basilare, appena sufficiente per evitare la squalifica;
  - 0 punti se eseguita con stile inadeguato e non rispondente al dettato del Regolamento Tecnico del Nuoto. Per essere ammesso al corso il candidato deve ottenere un minimo di 12 punti, di cui almeno 8 nelle prove relative ai quattro stili.

### Procedura per l'iscrizione al corso da parte del corsista che abbia superato la prova pratica attitudinale

Il candidato, ai fini della partecipazione al Corso, è tenuto a:

- compilare il modulo per l'iscrizione al corso
- corrispondere la **quota** di partecipazione al corso di competenza della **FIN**, di **€200,00** attraverso il relativo portale
- corrispondere la **quota** partecipativa al corso di **€150,00** di competenza della **SNF** alla Responsabile del Corso o a mezzo bonifico bancario all'IBAN IT03X0103003284000001649352 intestato a: APPIO 2009 ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

### Svolgimento del corso

Secondo quanto previsto dal regolamento del SIT della Federazione Italiana Nuoto, il programma didattico si articolerà in lezioni frontali teoriche e pratiche, e lezioni on-line, per un totale di 51 ore di teoria on-line, 20 ore di pratica, e 50 ore di tirocinio da svolgersi presso una Scuola Nuoto Federale.

---

**INFO E CONTATTI : [nuotoappio2009@gmail.com](mailto:nuotoappio2009@gmail.com)**

**Diana Masiello 339.2906706 - Federica Di Luca 392.8205927 - Alessia Malfetta 328.6146941**

Le lezioni si svolgeranno secondo il calendario indicato di seguito; in caso di variazioni, verrà data comunicazione ai partecipanti al corso.

### **Rilascio della qualifica**

Alle prove d'esame sono ammessi esclusivamente i corsisti che:

- abbiano visualizzato tutto il materiale didattico online, presentando il relativo attestato rilasciato dalla piattaforma informatica;
- abbiano partecipato ad un minimo dell'80% delle ore totali previste di lezione in presenza
- abbiano svolto interamente il tirocinio pratico con le modalità previste dal Regolamento del SIT presentando il relativo attestato rilasciato dalla/dalle società presso cui il tirocinio è stato effettuato;

### **Modalità di svolgimento dell'esame**

Le prove d'esame consistono in:

- una prova scritta composta da 50 domande a risposta chiusa selezionate da un database messo a disposizione dal SIT Centrale;
- un colloquio mediante il quale evidenziare la conoscenza dei contenuti proposti e il grado di competenza acquisito.

L'esito della prova scritta costituisce un elemento orientativo della valutazione e non preclude la partecipazione del candidato all'esame orale.

Le prove d'esame sono pubbliche.

Gli esaminatori possono limitare la presenza del pubblico qualora esso sia d'impedimento al regolare svolgimento delle prove.

In condizioni particolari e previa autorizzazione del SIT Centrale le prove d'esame potranno essere svolte online, secondo le modalità comunicate dal SIT Centrale.

I candidati assenti o risultati non idonei all'esame possono sostenere una seconda prova, previa corresponsione dell'apposita quota, inviando richiesta scritta al Comitato competente entro un anno dalla data del primo esame. La predetta prova aggiuntiva potrà essere svolta in occasione di una sessione ordinaria prevista per un altro corso ovvero in altra sessione appositamente prevista e costituita presso il predetto Comitato. Qualora il Comitato Regionale non organizzasse ulteriori sessioni di esame entro un anno, il candidato potrà sostenere la seconda prova di esame presso altro Comitato previa autorizzazione del Comitato di appartenenza. Qualora il candidato risulti ancora assente o non idoneo deve frequentare nuovamente il corso versando la relativa quota.

### Commissione d'esame

Per i corsi organizzati dalle SNF La Commissione d'esame è composta dal Coordinatore Regionale SIT o da un suo delegato e dal Responsabile del corso

### Tesseramento:

Il Tecnico, con l'acquisizione della qualifica, è inserito nei Ruoli Tecnici nell'apposito Albo online pubblicato sul sito istituzionale F.I.N. e consegue automaticamente il primo tesseramento di Tecnico Federale per la qualifica acquisita, valevole per la stagione sportiva nel corso della quale è stato sostenuto l'esame di idoneità.

Il rinnovo del tesseramento per le stagioni successive rimane a carico del Tecnico interessato e costituisce condizione obbligatoria per il mantenimento dell'abilitazione.

Il Tecnico è tenuto a rispettare gli obblighi di formazione permanente previsti per la propria qualifica. La mancata osservanza di tali obblighi o il mancato rinnovo del tesseramento per un periodo pari o superiore ai 4 anni, determina lo status di "fuori ruolo". Per ottenere il reinserimento in ruolo, il Tecnico deve sostenere un colloquio davanti ad una Commissione di valutazione.

| PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORE                           |            |             |
|------------------------------------------------------|------------|-------------|
| ARGOMENTO                                            | Ore Teoria | Ore Pratica |
| <b>INTRODUZIONE</b>                                  |            |             |
| Contenuti ed obiettivi del corso                     | 1,5        |             |
| Aspetti amministrativi                               | 1,5        |             |
| <b>CULTURA DELL'ACQUA</b>                            |            |             |
| La piscina inclusiva                                 | 1          |             |
| L'uomo e l'acqua                                     | 1          |             |
| Figura e ruolo dell'istruttore                       | 1          |             |
| Cenni di teoria del movimento                        | 1          |             |
| Schemi motori terrestri e acquatici                  | 1          |             |
| Costruzione di abilità motorie negli sport acquatici | 1          |             |
| Dalla competenza motoria al talento sportivo         | 1          |             |
| <b>BIOFISIOLOGIA</b>                                 |            |             |
| Il corpo umano                                       | 6          |             |
| Elementi di primo soccorso                           | 2          |             |
| <b>PSICOPEDAGOGIA</b>                                |            |             |
| Il processo di comunicazione                         | 1          |             |
| Gestione del singolo e del gruppo                    | 1          |             |
| Sviluppo cognitivo emotivo e affettivo               | 1          |             |
| Intelligenza emotiva e competenza sociale            | 1          |             |
| Costruzione dell'autostima                           | 1          |             |
| Insegnamento e apprendimento                         | 1          |             |

**INFO E CONTATTI : [nuotoappio2009@gmail.com](mailto:nuotoappio2009@gmail.com)**

**Diana Masiello 339.2906706 - Federica Di Luca 392.8205927 - Alessia Malfetta 328.6146941**

|                                                         |           |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Strategie didattiche e clima psicologico                | 1         |           |
| Tipologie di allievo                                    | 1         |           |
| La tutela dei minori nello sport                        | 2         |           |
| <b>LA SCUOLA DI ABILITÀ ACQUATICHE</b>                  |           |           |
| Aspetti organizzativi                                   | 1         |           |
| La scuola nuoto federale                                | 1         |           |
| Organizzazione della scuola nuoto                       | 1         |           |
| Sicurezza in piscina                                    | 1         |           |
| Responsabilità dell'istruttore                          | 1         |           |
| Ginnastica educativa e prenataloria                     | 1         | 2         |
| Ambientamento e acquaticità                             | 1         | 2         |
| Galleggiamenti e spostamenti, posture e propulsione     | 1         | 2         |
| La locomozione in acqua e i quattro stili canonici      | 1         | 2         |
| Tecnica e didattica delle quattro nuotate regolamentari | 1         | 4         |
| Cenni di fitness in acqua                               | 2         | 2         |
| Pallanuoto in corsia                                    | 2         | 2         |
| Nuoto artistico in corsia                               | 2         | 2         |
| Nuoto per salvamento in corsia                          | 2         | 2         |
| L'avviamento all'attività sportiva                      | 1         |           |
| <b>ATTIVITÀ SPECIALI</b>                                |           |           |
| Cenni di attività per gestanti                          | 1         |           |
| Cenni di attività neonatale                             | 1         |           |
| Cenni di attività prescolare                            | 1         |           |
| Cenni di attività per adulti e terza/quarta età         | 1         |           |
| <b>TOTALE ORE</b>                                       | <b>51</b> | <b>20</b> |

| <b>CALENDARIO LEZIONI PRATICHE - Docente Regionale DIANA MASIELLO</b> |    |             |                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------|----|-------------|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>DATA E ORA</b>                                                     |    |             | <b>ARGOMENTO</b>                                          | <b>ORE</b> |
| 20-apr                                                                | LU | 19.00-21.00 | Ginnastica educativa e prenataloria                       | 2          |
| 22-apr                                                                | ME | 19.00-21.00 | Ambientamento e acquaticità                               | 2          |
| 27-apr                                                                | LU | 19.00-21.00 | Galleggiamenti e spostamenti, posture e propulsione       | 2          |
| 29-apr                                                                | ME | 19.00-21.00 | La locomozione in acqua e i quattro stili canonici        | 2          |
| 04-mag                                                                | LU | 19.00-21.00 | Tecnica e didattica delle quattro nuotate regolamentari 1 | 2          |
| 6-mag                                                                 | ME | 19.00-21.00 | Tecnica e didattica delle quattro nuotate regolamentari 2 | 2          |
| 13-mag                                                                | ME | 19.00-21.00 | Cenni di fitness in acqua                                 | 2          |
| 20-mag                                                                | ME | 19.00-21.00 | Pallanuoto in corsia                                      | 2          |
| 27-mag                                                                | ME | 19.00-21.00 | Nuoto artistico in corsia                                 | 2          |
| 3-giu                                                                 | ME | 19.00-21.00 | Nuoto per salvamento in corsia                            | 2          |
| <b>TOTALE ORE</b>                                                     |    |             |                                                           | <b>20</b>  |